www.saela.net
Tous droits réservés

Techniques de massage des organes sexuels masculins et féminins

Préparation

- trouvez suffisamment de temps pour ne pas être dérangés (min. 1 heure)
- préparez une atmosphère agréable (bougies, huile parfumée, décoration harmonieuse, musique agréable, tenue érotique du masseur)
- ne buvez pas d'alcool – restez conscient de ce qui ce produit en vous.
- ayez plutôt le ventre vide mais pas de sensation de faim
-préparez une huile de massage.

En introduction

- Pour le recevant, il est important de se détendre, de respirer profondément et de ressentir au maximum son corps.
- Pour le masseur, soyez relax et à l'écoute de l'autre. Chauffez d'abord vos mains en les frottant l'une contre l'autre et posez-en une sur la partie du cœur et la deuxième sur le ventre (ou sur le sexe) de votre partenaire et restez quelques instants comme ça, dans une détente globale afin que les corps se rejoignent.
-Commencez par des caresses et massages sur tout le corps. Prenez votre temps, massez la nuque, les épaules, les muscles du dos, les fesses, les cuisses, les mollets. Massez plus délicatement le front, le nez, les joues, les lèvres, les oreilles, la poitrine, le ventre.

Quelques règles de base

- Pendant tout le temps, entretenez le contact des yeux régulièrement.
- Le recevant exprime sans retenue ses sentiments, voir ses désirs.
- Le donneur se concentre tout le temps du massage sur le receveur et essaye de ressentir ce que l'autre ressent. Vous aussi vous devez vous sentir bien. Appréciez ce qui ce passe.
- Tous les conseils techniques sont à adapter à votre situation et à vos ressentis.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Massage du sexe féminin



1 Echauffement d'ovaires

Après échauffement de vos mains en les frottant, effectuez des mouvements doux circulaires avec le bout des doigts au-dessus des ovaires. (index et majeur sur la photo).



2 Echauffement de l'utérus

Posez 1 main sur la vulve (main gauche sur la photo) et avec l'autre effectuez des mouvements circulaires au-dessus de l'utérus (main droite sur la photo).



3 Saluer le point G

Posez les doigts (main gauche sur la photo) vers le haut, bout des doigts au dessus de la vulve a l'extérieure au niveau du point G   (il se trouve à peu près à 2-3cm après l'entrée du vagin sur la paroi supérieure) et doucement appuyez fermement et relachez. répétez.



4 Vibrations

Posez la main (main gauche sur la photo) sur la vulve et vibrez dessus (petit mouvement rapide du poigner et de l'avant bras). Avec l'autre main étalez l'énergie du ventre vers le haut.



5 Tapoter

Tapotez doucement avec le bouts des doigts (mains huilées) sur tout les endroits autour de la vulve (intérieur des cuisses, bas ventre, coccyx vers le mont de Vénus).



6 Les lèvres

Appuyez et massez avec vos doigts les petites et les grandes lèvres en les frottant les unes contre les autres (voir photo).



7 Cik-clak

Poussez les lèvres l'une contre l'autre avec vos pouces. Alternez la position du pouce en glissant en haut et en bas.répéter plusieurs fois.



8 Tiraillement

Serrez les grandes lèvres l'une contre l'autre avec vos index (voir photo) puis tirez-les délicatement vers le haut, relâcher. Répéter plusieurs fois.



9 Eteins mon feu

Posez vos mains (bien huilés) sur la vulve et frottez délicatement les lèvres comme si vous vouliez allumer un feu.



10 Tapoter 2

Tapotez des deux mains, d'abord avec la pointe des doigts puis avec la main entière sur la vulve et le clitoris.



11 Papillon

Avec les 2 mains, ouvrez et fermez le puits (grandes et petites lèvres). Dans le puits ouvert, vous pouvez souffler de l'air chaud (avec la bouche).



12 Ouverture du puits

Avec le pouce et l'index, massez (tirez, appuyez) les lèvres extérieure et intérieure. Tirez vers le haut, bas et les côtés.



13 Toquer sur le portail

Posez l'index doucement sur le bord de l'ouverture du vagin Appuyer en pompant (appuyer relâcher plusieurs fois) vers les muscles du périnée (entre le vagin et l’anus) rentrez doucement le doigt dans le vagin.



14 Les points cardinaux

Selon comme c'est agréable, ouvrez doucement avec 1 ou 2 doigts l'entrée du vagin, stimuler cette partie, en faisant tourné votre poigné un coup a droite un coup a gauche, un coup en haut un coup en bas.



15 Un, deux, beaucoup

Augmentez progressivement le nombre de doigts, écartez délicatement le vagin, donnez des petit coups doucement du bout des doigts, selon l'envie de votre partenaire.



16 Deux mains

Main gauche (sur la photo) en bas vers le coccyx, le pouce gauche dans l'ouverture du vagin, tirez vers les fesses. Main droite posée sur le bas ventre, le pouce et l'index massent délicatement le clitoris.



17 La sainte trinité

Main gauche (sur la photo) en bas vers le coccyx, pouce gauche dans l'ouverture du vagin poussé vers les fesses. Main droite posée fermement sur le mont de Vénus, massez avec la paume le clitoris et la vulve.



18 Point G .

Trouvez ensemble le point G à l'intérieur du vagin (environ à deux centimètre sur la paroi supérieure). Stimulez-le de diverses façons : Appuyez et relâchez, frottez, grattez légèrement. Stimulez en même temps l'extérieur et l'intérieur. La partenaire peut en même temps pomper avec ses muscles PC (contracter et relâcher sont périnée).



19 Tout autour de la perle

Avec le pouce et l'index gauche ouvrez le puits, avec l'index droit faites de petits ronds autour et sur le clitoris.



20 Les caresses de la perle

Clitoris entre pouce et index. Huilez si nécessaire. Tournez-le et frottez-le delicatement.



21 Enlever et remettre le chapeau

Avec le pouce et l'index délicatement enlevez et remettez le chapeau autour du clitoris.



22 Lustrage de la perle

Enlevez le chapeau du clitoris comme précédemment et avec les doigts de l'autre main, massez le clitoris directement. Attention. Toutes les femmes ne supportent pas le toucher direct sur le clitoris.



23 Fermeture du portail

La paume de la main referme le puit sans bouger pendant quelques minutes .

www.saela.net

Tous droits réservés